毎日を過ごして

何歳になっても楽しく元気に日々を過ごすことは、誰もが持っている願いではないでしょうか？
今回の特集では、80歳を超えられた今も元気にいろいろな分野で活動されている４人の方々を紹介します。皆さんに元気の秘訣を教えていただきました！

牛乳を配り続けて60年
公文豊三郎さん（86歳・土佐山田町東本町）

牛乳を配り続けて今年で60年を迎えた公文さん。

公文さんが牛乳配達を始めたのは、昭和23年のこと。佐古（現香南市野市町）にあった酪農家からやってみないかと勧められたことから、復員後、何か安定した仕事はないかと考えていた公文さんは牛乳販売を始めました。けれど、始めた当初はたった牛乳３本の配達だけ。その３本のために佐古まで毎日通ったそうです。

その後、口コミで広まり配達数も増えていき、一番多く配っていた時期には、土佐山田町内の保育園や小中学校にも配達していました。公文さんは「この地域の団塊の世代の人たちは、自分の牛乳で育った」とうれしそうに話してくれました。

現在もバイクに乗って牛乳配達を続けている公文さん。〝健康のため〟にも、これからも頑張られるそうです。

▲公文豊三郎さん

Ｑ．公文さんの元気の秘訣は？

Ａ．「朝起きて、今日は何をしようかと考えなくていいこと。悩まんでいいき、ストレスも溜まらん。それに、配達に出ていろんな人と話をすること。これもストレス発散になる。やっぱり**ストレスを溜めんことが一番**」

◀毎日バイクで牛乳配達

みんなに喜んでもらうために
萩野千代喜さん（82歳・物部町大栃）

萩野さんは新舞踊を始めて28年の大ベテラン。54歳のとき、高知市の美穂川流に入門し15年間踊りを学び、現在も自宅で週に１回踊りを教えています。

萩野さんのモットーは〝人を喜ばせること〟。それが原動力となり誕生したのが、芸能大会〝末廣おどり〟です。〝末廣おどり〟は、萩野さんとご主人の正士さん（85歳）が主催し、舞踊や寸劇などが楽しめる物部町では人気のイベントです。

「今年で22回を迎えるけど、今まで続けてこれたのはみんなの協力があったから。それに、踊る人も見に来てくれる人も楽しみに待ってくれゆうき」と萩野さんはうれしそうに話してくれました。

〝末廣おどり〟では、萩野さんご夫婦の寸劇が大人気。打ち合わせなしのぶっつけ本番で、まじめなご主人とそれをちゃかす萩野さんのやりとりが見る人を楽しませてくれます。「人を喜ばせれば、自分にも返ってくる」という萩野さ

楽しく元気な

ペタンクは生きがい

吉本郡三さん（86歳・香北町萩野）
吉本二男さん（85歳・香北町萩野）

家も近所で昔から仲が良くまるで兄弟のようなお二人。そんなお二人がペタンクと出合ったのは、平成8年のことでした。ペタンク協会による競技体験が地元であり、それに参加したのがきっかけで、ペタンクの魅力にとりつかれ、12年間続けています。現在は、川上神社の神苑地にある香北町総合型競技施設で毎週月・水・金に仲間とペタンクを練習しています。雨が降っても、風が吹いても練習を欠かしたことがないそうです。

お二人にとってのペタンクは一言で言うと〝生きがい〟。「ペタンクは、若い人も高齢者にとっても、ちょうどいい運動。健康のためにもなる。それに、仲間のみんなと練習しながらおしゃべりも楽しめる」と話してくれました。

お二人のペタンクの腕は相当のもので、10月24日から鹿児島県で開催されるねんりんピックに高知県代表として出場されます。お二人には思う存分実力を発揮して頑張っていただきたいと思います。

▲吉本二男さん（左）と吉本郡三さん（右）

▶ペタンクを楽しむお二人

Q. お二人の元気の秘訣は？

A. 郡三さん
「外では**ペタンク仲間との、**家では**家族との触れ合い**。いつも元気を貰っている」

A. 二男さん
「**ペタンクと百姓**。体を動かすことが大事」

ん。ご自分も楽しみながら、これからもたくさんの人に、喜びを与え続けていただきたいと思います。

▲いつも笑顔の萩野千代喜さんとご主人の正士さん

Q．萩野さんの元気の秘訣は？

A．「言いたいことはちゃんと言うこと。ストレスが溜まらんように、胸に何も溜めたらいかん」